

ICEBERG名媛书苑

蝶变·超越时代之美的永恒



张赢◎著

名媛蝶变

MINGYUAN DIEBIAN

蝶之梦 女人梦



国内首部最专业的女性蝶变训练体系
中国新时代女性的修炼宝典
见证自己从女人到女神的蝶变传奇



北京燕山出版社
BEIJING YANSHAN PRESS



名媛蝶变

MINGYUAN DIEBIAN

蝶之梦 女人梦

张赢◎著



北京燕山出版社
BEIJING YANSHAN PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

名媛蝶变：蝶之梦 女人梦/张赢著. —北京：
北京燕山出版社，2014. 4

ISBN 978 - 7 - 5402 - 3535 - 2

I. ①名… II. ①张… III. ①女性 - 修养 - 通俗读物
IV. ①B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 077330 号

名媛蝶变：蝶之梦 女人梦

作 者：张 赢

责任编辑：金贝伦

责任校对：王子佳

出版发行：北京燕山出版社

地 址：北京市西城区陶然亭路 53 号

邮政编码：100054

发行电话：(010) 65240430

印 刷：三河市灵山红旗印刷厂

开 本：700mm × 1000mm 1/16

印 张：15

字 数：253 千字

版 次：2014 年 5 月第 1 版

印 次：2014 年 5 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978 - 7 - 5402 - 3535 - 2

定 价：38.00 元

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换

这是一份送给女儿的礼物；
这是一份送给母亲的感恩；
这是一种家庭教育理念的传承；
这是一部帮助您实现从女孩、女人到女神
的蝶变经典；
这是一部帮助您实现从个人、家庭到事业
的蝶变传奇。

蝶变理念

《易》有乾坤之道，乾为天，坤为地。乾代表男性，坤代表女性；男性需要自强不息，女性需要厚德载物。女性不仅代表自己、代表家庭，更代表人类繁衍生息的未来，女性的思维，女性的素养关系到一个国家和民族的命运，因此女性应不断修为自己，“母仪天下”。

《大学》有：“古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知；致知在格物。”格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下，这是儒家的入世之道，也是我们女性蝶变训练体系的精髓。通过格物、致知、诚意、正心、修身，来实现齐家、治国、平天下的梦想，充分发挥中国新时代女性在家庭和社会中的作用。

蝶变故事·庄周蝶梦

《庄子·齐物论》：“昔者庄周梦为蝴蝶，栩栩然蝴蝶也。自喻适志与，不知周也。俄然觉，则蘧蘧然周也。不知周之梦为蝴蝶与？蝴蝶之梦为周与？周与蝴蝶则必有分矣。此之谓物化。”

从前有一天，庄周梦见自己变成了蝴蝶，一只翩翩起舞的蝴蝶，悠然自得，非常快乐，甚至不知道自己是庄周。一会儿梦醒了，看到的却是僵卧在床的庄周，不知是庄周做梦变成了蝴蝶，还是蝴蝶做梦变成了庄周？一般人看来，在醒时所感是真实的，梦境是幻觉，是不真实的。庄子却不以为然，虽然醒着是一种境界，梦是另一种境界，二者是不同的，庄周是庄周，蝴蝶是蝴蝶，但在庄周看来，它们是同一种现象，是“道”在运动中的一种形态，是同一物质的不同表现。这恰如我们人生中的生和死，是生命运动的不同形态。因而在生时，我们需要潜心修悟恬淡虚无的人生态度，规划好精彩的人生旅程；在死时，我们才不会因为碌碌无为而感到悔恨。



| 前言 |

PREFACE

21 天完美蝶变 蝶变改写自己 蝶变改变命运

这是一份送给女儿的礼物；这是一份送给母亲的感恩；这是一种家庭教育理念的传承；这是一部帮助您实现从女孩、女人到女神的蝶变经典；这是一部帮助您实现从个人、家庭到事业的蝶变传奇。

那么，究竟何为蝶变？为何要蝶变？要蝶变成什么样子？很多人看到《名媛蝶变》这个名字，一定会有很多疑问，但同时也会马上想到卵变蝉，蛹化蝶的过程。蝶的蜕变看上去似乎和我们没有什么关系，但《名媛蝶变》这本书将会蝶变女性的素质、女性的内涵，它是一本关于女性教育的书。女性教育不仅关系到个人的命运和未来生活，关系到家庭和谐、社会安定，更关系到一个国家和民族的未来。可以说女性的改变，女性的教育是全世界最重要的教育，女性的教育是家庭教育的核心，这不仅是时代发展的需要，也是人类生存、阴阳协调的大道。

男女平等，阴阳平衡这本身没有错，男女要互生互根，男性需要自强不息，要不断地追求外展，体现一种阳刚之气；女性需要厚德载物，不断地修为自己，守护好自己的本位，繁衍生息，尽展女性的阴柔之美。但是随着社会的不断进步和发展，女性的社会地位不断提升，女性不仅要做好自己，还要照顾好家庭，并且要参与社会工作。现代社会女性的优势变得更加凸显，因此整个社会也告别了古代男耕女织的本位协调，女性的气势越来越汹涌澎湃，精神压力也随之越来越大，中国女性的确支撑起了半边天，甚至出现了阴盛阳衰的状况。这种阴阳失衡，已经出现不协调的状况，于是女性内心深处开始纠结，开始抱怨，开始不平衡，不断出现家庭危机，婚姻问题，甚至有些女性对人生失去信心，从而造成了很多人生的不幸。这种不协调的原因就是大家脱离了各自的轨道，脱离了各自的

本位。

阴阳谐，万物生。作为女人是我们值得骄傲和自豪的事情，不管怎样看，女性都承担着生命的延续和孕育，人类的繁衍生息。一个女人决定着家族子孙后代的教育，承载着祖国栋梁之材的孕育，对国家的兴亡起着至关重要的作用。一个孩子三岁前的教育源于母亲，孩子一生的成败取决于家庭，因此有孟母三迁。女性要相夫教子，也需要成为榜样，要完成修身、齐家、治国、平天下的梦想。但是永远不能像男人一样在商界、政界中争夺，因为那里不是女人的天堂，也违反了自然的规律及上天赐予女性独有的品性。作为现代女性，女人不仅要明理、修身、齐家，同样要有独立的事业空间，有治国的梦想，但绝不是男人的世界里争夺，显现出强于男人的阳刚之气。那样，女人就不再是女人，也不是男人，会将自己推进不幸的港湾。因而格物、正心、修身、齐家是蝶变真正的女人、幸福女人一生必修的功课！

女孩、女人到女神的蜕变过程，是女性的成长过程，女性的成长决定着个人的幸福、家庭的和睦、国家的兴衰！让我们女孩的可爱，女人的自爱，女神的博爱来诠释爱的真谛与内涵。女人不是你生下来就是女人，出生只是让你具备了女性的身体，女人如何做好女人，做个守道而富有魅力的幸福女人，从《名媛蝶变》这本书中，你可以找到答案。

人们常说每个成功男人的背后都有一位伟大的女性，正如劳伦娜这样的女人才可以缔造出乔布斯这样的男人。在乔布斯人生最悲苦时，他认识了这个恬静的女人。这个女人伴随乔布斯走过低谷，她支持着他重回苹果，在所有人为乔布斯欢呼的时候，她却悄然隐去。这个女人没有出现在人潮汹涌时，只在男人背后默默微笑，她才是乔布斯力量的来源，不死的秘密，辉煌的动力。通常人们以为，富豪的女人一定是依附品，但实际上，劳伦娜虽然支持着乔布斯，却依旧是独立的。她双硕士，高学历，高智商，她很少参加乔布斯面对公众的场合，因为她有很多自己的事情，做独立的慈善和人文项目，她几乎是乔布斯身后的慈善大使。因此，可以说，希望独立成长的女性，需要蝶变自己；希望成为成功男人的女人，需要蝶变自己，已经成为成功男人背后的女人，更需要蝶变自己，蝶变是女人的梦想，也是女人修为一生的话题。

《名媛蝶变》的真正意义就是要帮助你认识女性的本质，再通过格物明理、正心、修身、家庭管理，找到适合女性的事业空间，帮助女性回归本位，找到自己真正的幸福。可以说女性幸福了，家庭才会幸福；家庭幸福了，社会才会和谐；社会和谐了，各守本位了，阴阳才会协调，万物才



能生长，国家才能兴盛，世界才会太平。

本书是以理念、典故、修炼方法、实践活动，综合阐述女性蝶变的教育书籍，也是一本可以让你立刻发生改变的知行合一的修身大全。如果你不知道怎样成为名媛佳丽，它会是你蝶变的宝典；如果你不知道怎样教育女儿，它会给你系列的指导；如果你不知道如何处理婆媳关系，它会教给你人格的奥妙；如果你在家庭、事业中产生困惑，它可以帮助你找到解决方案；如果你退休在家，它可以帮助你温顾自己的人生，重新拾起生命的航向；如果你是一位夹在妈妈、媳妇、丈母娘之间的困惑者，不知如何是好，你可以买一本送给你的妻子，她的改变会帮助你协调这一切。这本书融合了中国传统文化几千年的处世哲学，经过古今中外历史经验，几代家庭教育的传承及作者20年的人生感悟，经过3年的思考汇集成的一本蝶变女性的家庭著作。如果你有一个普通的家庭，这本书值得你去珍藏，它会改变你的家庭状况；如果你希望把自己的家庭打造成名门望族，这本书值得你去传承，像家训一样传承给自己的女儿或儿媳，它会改变她们的想法和处世哲学，从而改变家族的命运。本书从六个方面来诠释女性的修为，希望将女性蝶变成智慧、灵性、魅力、幸福、职业、完美的魅力女人，唤醒女性自身的信念体系，发挥女性在家庭教育中的优势，创造和谐的社会关系！

第一篇 格物篇 本篇主要通过中国传统文化的智慧精华，帮助你认知宇宙人生的智慧，了解生命的意义，明白人生的道理，知道自己是谁，从哪里来，到哪里去，正确地处理工作、生活中的问题。通过盖棺论定，结合现代的方法，为自己的生命绘制一张蓝图，并据此修为个人的身心、家庭、事业、社会责任，蝶变自己成为智慧、灵性、魅力、幸福、职业、完美的女人。就像你要去某个地方之前，一定要查明路线，并绘制到达的路线一样，然后才开始按照路线行驶，在路途中你可能会遇到各种问题，会发生改变，但是因为你知道自己心的方向，所以你不会迷茫，懂得取舍，知道自己是谁，自己真正需要什么，便可修悟恬淡虚无的人生境遇。

第二篇 正心篇 在短暂的人生旅途中，女人首要的修炼课程就是心灵的修炼，本篇通过探索灵性心学，汇集了古今中外的静心方法、修心技巧、修心习惯，掌握日常简单的修炼方法，帮助您修悟女性的灵性生命，增添生活智慧，将自己蝶变成为可以接通天地、与万物相通的灵性女人。

第三篇 修身篇 前国务院副总理吴仪女士说过，“现代女性要内提素养，外塑形象”。内提素养篇主要阐述女性内在德行、性情、健康的修炼，和你一起分享女人应具备的道德和性情，了解女人一生、一年、一日

的养生之道。外塑形象篇中教会你如何蝶变天使般的容颜、魔鬼般的身材，塑造优雅的举止、良好的品位；通过声音——女性裸露在外的感性灵魂、形体与香体，借鉴古今中外名媛女性的修身精华，蝶变自己成为魅力四射的优雅女人。

第四篇 齐家篇 女人的幸福源于一个幸福的家庭，本篇通过上、中、下三篇帮助女性从恋爱到婚姻，从婚姻到孕育，从孕育到家庭管理，完成从女孩到女人的真正蝶变。在上篇乾坤之道——恋爱婚姻中，我们可以走出恋爱困境、婚姻困惑，处理好家庭关系，找到自己的本位，知道如何做好姑娘、好媳妇和好婆婆；中篇生命孕育——种族繁衍中，通过孕前根本教、孕中胎教、产后育儿的全孕程管理及好母亲对孩子的家庭教育方法和技巧，树立好母亲胜过好老师的家庭教育观念；下篇家庭兴旺——家庭管理中，通过家规、家训和家风，树立自己的家庭文化，建立一个有理念、有灵魂的家庭。优雅主妇的家庭管理，充分体现了中国新时代女性对家庭事务管理的标准化、专业化和时尚化。优雅主妇需要潜心学习家庭清洁、绿化、布艺、香薰、美食、财务、衣橱、度假管理等持家技能和方法。家是女人的天地和幸福的港湾，中国新时代女性不仅可以传承中华女性勤俭持家的优良传统，还要站在民族的高度修炼自己的素养，塑造自己的优雅，在获得家庭幸福的同时，促进社会和谐，实现民族的振兴。

第五篇 治国篇 本篇是女性事业的规划篇。对于爱国、治国很多人认为那是大事，殊不知，“天下兴亡、匹夫有责”，对于女性来讲，修为好自己，教育好子女，维系好家庭，做好自己的本职工作就是在爱国，就是在治理自己的国家。但是女性的事业绝对不是像男人一样在商界拼杀，而是要找到一份适合女性，让女人能够兼顾个人修为、照顾好家庭的前提下的一份喜欢和热爱的事业。本篇通过成功的职业定位，从技能、管理、创业三维职业转化，来重新定位自己，综合提升女性在职场中的竞争力。

第六篇 平天下篇 本篇是女人实现自我价值的终极梦想，是人生价值的综合体现，是社会价值的综合认可，也是前五篇的结果。当一位女性能够做到格物明理、正心修为、家庭幸福、事业顺意的时候，她的社会价值就会展现出来。蝶变成完美女人是所有女人的梦想，这是一个女人到女神的蝶变经典，这是一个从女孩的可爱、女人的自爱到女神的博爱的成长过程。蝶变完美女人体现了中华新时代女性的新风尚，参与中华女性健康事业、提升中国女性的教育意识、关注环境保护、救助孤儿、支持老人事业，则可实现一人兴，天下兴的完美梦想。最后希望我们能够共同唤醒沉睡的女性同胞，共同开启中国女性的新篇章。



《名媛蝶变》是一本关于女性蜕变的书，与其说是一本书，不如说是你的人生伴侣。这本书不是用来“看的”，不是用来“读的”，而是用来“体悟和修为”的，它将会成为你的一面镜子，帮助你完成21天的修悟和完美蜕变。《名媛蝶变》不是作者个人的智慧，是集体智慧的反映，是上天的恩赐，所以我们要用集体的力量感谢宇宙万物的灵性，感谢日月星辰的精华，感谢关爱女性成长的人们，感谢曾经给予我们帮助的恩师们，感谢曾经对我们的人生起到帮助的朋友们，感谢爱我们的家人们，感谢我们伟大的祖国，感谢这个和谐的社会，共同发展，共同分享，共同实现中国梦！蝶之梦，女人梦！



| 目 录 |

CONTENTS

第一篇 格物篇 ——蝶变智慧女人

- 第一节 我是谁 /3
- 第二节 我从哪里来 /6
- 第三节 我到哪里去 /11
- 第四节 智慧女人的生命蓝图 /12
- 第五节 蝶变自己为智慧女人 /17
- 第六节 参加 I. C. E. 咫尺天堂体验营 /29

第二篇 正心篇 ——蝶变灵性女人

- 第一节 寻找灵性心学 /33
- 第二节 灵性女人的修炼 /37
- 第三节 灵性女人的蝶变 /40
- 第四节 参加 I. C. E. 辟谷修心体验营 /42

第三篇 修身篇 ——蝶变魅力女人

上篇 内提素养——塑造营养女人 /47

- 第一节 做一个有道德的女人 /48

- 第二节 做一个有涵养的女人 /51
- 第三节 做一个懂健康的女人 /57
- 第四节 参加 I. C. E. 蝶变养生体验营 /73

下篇 外塑形象——提升美学涵养 /74

- 第一节 做一个容颜漂亮的女人 /75
- 第二节 做一个服饰精致的女人 /83
- 第三节 做一个礼仪优雅的女人 /92
- 第四节 做一个品位上乘的女人 /108
- 第五节 参加 I. C. E. 蝶变传奇体验营 /115

第四篇 齐家篇 ——蝶变幸福女人

上篇 乾坤之道——恋爱婚姻 /119

- 第一节 阴阳道、夫妇道 /120
- 第二节 把握恋爱的温度 /123
- 第三节 幸福女人婚姻经 /127

中篇 生命孕育——种族繁衍 /142

- 第一节 孕前 180 天的时尚生活 /143
- 第二节 孕中 280 天的智慧生活 /146
- 第三节 孕后 180 天蝶变生活 /151
- 第四节 好父母胜过好老师 /153

下篇 家族兴旺——家庭管理 /162

- 第一节 家规、家训、家风 /163
- 第二节 优雅主妇家务管理 /168
- 第三节 家庭宝藏财商女人 /179
- 第四节 参加 I. C. E. 幸福家庭体验营 /185



第五篇 治国篇

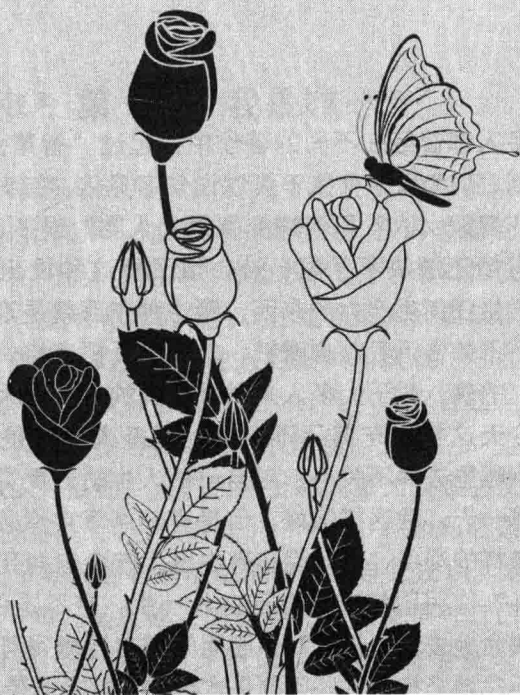
——蝶变职业女人

- 第一节 成功的职业定位 /191
- 第二节 职业女人的深度 /194
- 第三节 职业女人的宽度 /196
- 第四节 职业女人的高度 /202
- 第五节 参加 I. C. E. 女性创业俱乐部 /207

第六篇 平天下篇

——蝶变完美女人

- 第一节 女人何以平天下 /211
- 第二节 蝶变完美女人的影响力 /211
- 第三节 感恩我的成长 /215
- 第四节 参加 I. C. E. 女性公益俱乐部 /216



第一篇 格物篇

——蝶变智慧女人

坤卦看女人：“初六：履霜，坚冰至。”阴柔之初，显示人生至寒之象，万物萌生之前的严冬之末，幼女出生，多娇柔、性情喜近温和。

很多人都曾经在不同的著作中提起过“智慧女人”这个词，但究竟到底何为智慧女人？可以说仁者见仁，智者见智。那么为何要蝶变智慧女人？如何蝶变智慧女人呢？很多人说我不需要，眼前的事情还解决不了呢！没心情了解这种没用的、虚无缥缈的、不产生任何生产力的东西，看这种东西就是浪费时间，不吸引人，还不如告诉我怎样赚钱，怎样享受更直接，更能满足我的需要呢！的确，对于大多数人来讲是这样的，所以大多数人的生活才会是今天这样，充满了不满意。很多人对我是谁、我从哪里来、我到哪里去并不关心，对自己的人生轨迹更觉得无所谓，过一天，算一天，我这样很好，但是有一点事实你必须承认，不管你有怎样的观点，你明明知道你出生就会走向死亡，你为什么还要奋斗？你明明知道你自己奋斗一生，带不走任何一件物品，你还在拼命地去做去计较？你明明知道自己做得可能不对，但是你还是死命地坚持，这些问题是本篇需要解决的最重要的问题。

其实对于“智慧”我以前也没有仔细想过，直到一次偶然的机，碰到了一位很有智慧的人，说我手上有“孔子目”，也叫“智慧眼”，我才开始想了解什么是智慧，我是什么样的人，我很平凡，没有什么智慧，怎么就长“智慧眼”了呢？我说不清楚，后来接触了国学和传统文化，我慢慢有所认知，佛教认为，一切众生皆由愚昧无知（无明）、不知诸法（一切事物）的因果关系及其真性，妄起颠倒执着而造种种恶业，因而流转生死轮回，受诸苦恼逼迫身心，断除无明烦恼而得解脱即是智慧。在我看来，一个智慧女人解脱烦恼的根基就是要明道、要明理，知道自己是谁？从哪里来？到哪里去？在遵循道的前提下，来修为自己的德行，绘制自己的生命蓝图，过好自己的生活就是智慧。真正智慧的女人一定是懂得天德地气、顺应天道、能从苦恼中解脱的人。



第一节 我是谁

古希腊伟大哲学家苏格拉底说：“人生最宝贵的知识，就是认识自己。”有一天中午，在阳光下，他拿着一根蜡烛，在街上走着，好像在寻找什么东西，他的学生问他：“老师，你在找什么？”苏格拉底严肃而认真地答道：“找自己！”他这种奇特的行为，正是唤醒人们要认识自己。我们平日一睁开眼睛，首先看见的往往是他人的错误和缺点，对自己的错误和缺点就是看不见，这样就很难有自知之明，自己不认识自己，就不能改正错误和缺点，这样下去，进步与提高将无从谈起！

那么，怎样来认识自己呢？人们肉体上的病患比较容易发现，有了症状，可以到医院检查治疗。而心性方面的“病患”，如私心杂念、忧思烦恼、内心世界的不安宁导致的心理不健康便很难自我发现。老子说：“知人者智，自知者明。”知人是对他人的理解，自知便是对自己的认识。不理解他人，不认识自己，是道心存养的最大障碍，是事业失败的根本因素。不认识自己，便不能自主，极易成为感情的奴隶。处顺境则欢喜，处逆境则颓靡，不能驾驭情感，而被情感所奴役，便失去了自我主宰的能力。所以只有充分地认识自己，才是真正的智者，唯有归根返本，圆满天性，才是自我认识的途径。

但真正地认识自己是一件非常艰难的事情，因为我们离真实的自己太远了。记得我们小的时候，家里的兄弟姐妹很多，长辈们经常让我们一起学习《三字经》《弟子规》之类的，每次读得好的、认真学的，长辈就会给予赞扬，并说长大以后一定会有出息。对于学得不好的，长辈们会说“真笨”，所以在我们的内心就会告诉自己，我们一定要一直做最好的，那样长辈才会高兴。到了我们上学的时候，老师经常会表扬学习好的、遵守纪律的，批评学习不好的，所以我们一定要成为班级里学习和纪律最好的学生。到了工作的时候，不管别人怎样，我们一定要努力工作，成为自己企业里优秀的员工。这对于一小部分人可能会形成一种惯性思维，认为改变自己可以获得肯定，因此在他们的世界里，相对单纯，想问题也相对简单，不太懂得尔虞我诈，他们对名利淡泊，活在自己的美好世界里。而对于另外一部分从小就不被重视或被灌输了笨、不遵守纪律、不爱学习、坏学生、混日子的员工来讲，在他们的世界里充满了愤怒、抱怨、怀疑、不信任。他们为了保护自已，紧紧关闭了心门，没有办法体会到爱是什么。